

東京ランチ



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|---|
| 1 豚肉と大根オイスター炒め 若布とキャベツのサラダ 金平ごぼう 卵の花 814Kcal 蛋白 31.5g 脂質 21.7g 塩分 4.8g | 2 とんてき 中華野菜ソテー がんも煮 白菜ゆかり和え 750Kcal 蛋白 26.8g 脂質 21.3g 塩分 2.8g | 3 ビックマウスちきんかつ マカロニソテー 春雨酢の物 白和え 579Kcal 蛋白 13.4g 脂質 10.0g 塩分 1.7g | 4 あんかけ焼売 切干サラダ 高野豆腐煮 小松菜和え物 756Kcal 蛋白 23.9g 脂質 17.5g 塩分 3.8g | 5 デミソースハンバーグ 金平ごぼう 若布サラダ 南瓜煮 782Kcal 蛋白 33.5g 脂質 16.6g 塩分 4.9g |
| 8 ビックマウスめんちかつ ひじき煮 ポテトサラダ 水餃子 893Kcal 蛋白 23.9g 脂質 31.9g 塩分 3.2g | 9 鶏肉のレモンペッパー焼き カリフラワー塩昆布和え チンゲン菜ソテー 冬瓜の煮物 671Kcal 蛋白 31.4g 脂質 15.2g 塩分 4.4g | 10 豚肉の味噌マヨ和え ピーマンソテー 若布味噌マヨ和え ポテトサラダ 895Kcal 蛋白 28.2g 脂質 28.6g 塩分 3.8g | 11 蒸し餃子と焼きそば キャベツカレー炒め 竹輪煮 ブロッコリーサラダ 772Kcal 蛋白 21.8g 脂質 18.3g 塩分 3.9g | 12 チキン南蛮 野菜コロッケ 筍中華煮 小松菜ソテー 921Kcal 蛋白 33.9g 脂質 29.3g 塩分 3.7g |
| 15 ビックマウスころっけ 若竹煮 ささげごま和え 金平ごぼう 511Kcal 蛋白 14.6g 脂質 11.6g 塩分 2.0g | 16 おろしハンバーグ 春雨和風ドレ和え ポテトサラダ 菜の花和え物 902Kcal 蛋白 33.7g 脂質 22.3g 塩分 3.7g | 17 イカカツのチリソース キャベツナムル 茄子の揚げびたし 金平ごぼう 656Kcal 蛋白 21.6g 脂質 8.6g 塩分 4.1g | 18 油淋鶏 野菜コロッケ 大根の甘酢和え 筍の味噌和え 905Kcal 蛋白 33.6g 脂質 28.1g 塩分 2.9g | 19 照焼きチキン 高野豆腐煮 チンゲン菜中華煮 おくら梅和え 758Kcal 蛋白 35.7g 脂質 20.4g 塩分 3.3g |
| 22 味噌串カツ ポテトサラダ 玉子焼き ひじき煮 763Kcal 蛋白 27.6g 脂質 18.3g 塩分 2.6g | 23 ビックマウスおこのみ焼き 焼きそば こんにゃく炒め 水菜ごま和え 678Kcal 蛋白 16.5g 脂質 15.4g 塩分 3.2g | 24 照焼きハンバーグ 大根梅酢 山菜炒め煮 さつま芋サラダ 827Kcal 蛋白 33.2g 脂質 17.6g 塩分 3.6g | 25 豚肉のトマトソース 花しんじょう煮 いんげんナムル 焼売 741Kcal 蛋白 26.7g 脂質 23.4g 塩分 3.0g | 26 白身魚のバジルソテー ブロッコリーお浸し チヂミ 大豆ケチャップ煮 767Kcal 蛋白 32.0g 脂質 19.3g 塩分 3.6g |
| 29 アジフライ 刻み昆布煮 南瓜含め煮 セロリマリネ 736Kcal 蛋白 25.3g 脂質 15.5g 塩分 2.8g | 30 ビックマウスからあげ 野菜コロッケ 大根炒め煮 白菜生姜和え 1056Kcal 蛋白 491.0g 脂質 34.8g 塩分 4.8g | 31 サバのみりん焼き 炊き合わせ キャベツそぼろ炒め ブロッコリーサラダ 723Kcal 蛋白 34.2g 脂質 16.7g 塩分 3.0g | | |



■食材の仕入都合により一部メニューを変更する場合がございます。

本社 TEL(0587)95-7181 FAX(0587)95-6386

■お届けしたお弁当は食品衛生上、午後1時までにお召し上がり下さい。愛知北 TEL(0587)95-6123 FAX(0587)95-6072

■弁当容器は電子レンジにはかけられません。